

# Anche la frutta autunnale è ricca di proprietà salutistiche

Vademecum Consiglio ricerca in Agricoltura su mele e pere

11 settembre, 09:51

- Frutta non solo d'estate, col caldo. Ma anche con l'approssimarsi dell'autunno "mangiare frutta e verdura significa avere un apporto insostituibile di amidi, vitamine, fibre e sostanze antiossidanti". Lo afferma il direttore dell'Unità di Ricerca per la frutticoltura di Forlì del Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura (Cra), Walther Faedi, nel ricordare che la Fao e l'Organizzazione Mondiale della Sanità hanno suggerito il consumo di almeno 400 grammi di frutta e verdura al giorno, possibilmente in cinque momenti diversi della giornata.

"Diverse forme di tumore, disturbi respiratori, intestinali, come la stipsi, e persino la cataratta - continua Faedi - possono essere rischi ridimensionati con una dieta ricca di frutta e verdura". Ma quanto mangiare e cosa scegliere? Con la regola del 5 si intendono 2 porzioni di verdura e 3 di frutta, come minimo, ogni giorno. Per porzioni si intende, ad esempio, un frutto intero (mela, pera, arancia) o 2-3 piccoli (albicocche, susine), un piatto di insalata (almeno 50 grammi), un mezzo piatto di verdure cotte o crude, una coppetta di macedonia o un bicchiere di spremuta o di centrifugato. In generale, per un adulto con una dieta da 2000 calorie al giorno, si calcolano 50 grammi di insalata, 250 grammi di ortaggi (a crudo) e 150 grammi di frutta per ogni porzione.

Di stagione sono le mele che, secondo gli studi Cra, sono ricche di acqua, fibra vitamine (A e C) e sali minerali. La mela è infatti ricca di potassio magnesio e calcio ma povera di sodio, rendendola indicata a tutti i tipi di diete. La fibra regola il senso di sazietà; in particolare le pectine della buccia insieme all'acido ursolico, agli acidi organici malico e citrico regolano le attività intestinali, e il livello di glicemia nel sangue. Per questo motivo le mele sono chiamate "brucia grassi".

Mentre la pera è ricca di fibra solubile ed insolubile: una pera fornisce circa il 16% delle fibre necessarie al fabbisogno quotidiano. E l'elevato contenuto di potassio, fa della pera un alimento molto utile ai fini di prevenire disturbi quali tensione arteriosa, depressione, stanchezza. Il calcio ed il fosforo, presenti anch'essi in grande quantità, svolgono un'azione protettiva sulle ossa.(ANSA).